नशा मुक्त भारत अभियान

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र, राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर

लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

नशे को नहीं, संस्कारों को सामाजिक स्वीकृति

Good Parenting और नशामुक्त समाज

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज

loksankalp.org

पुस्तिका – 2

Good Parenting और नशामुक्त समाज

परिवार से प्रारम्भ होता है भविष्य

आवरण उद्धरण

“बच्चों को नशे से बचाने का सबसे प्रभावी उपाय डर नहीं, संवाद है; नियंत्रण नहीं, विश्वास है; उपदेश नहीं, उदाहरण है।”

विषय-सूची

1	अध्याय 1 : भूमिका	3
2	अध्याय 2 : Good Parenting क्यों आवश्यक है?	3
3	अध्याय 3 : बदलता समाज और बदलती चुनौतियाँ	3
4	अध्याय 4 : बच्चे नशे की ओर क्यों आकर्षित होते हैं?	4
5	अध्याय 5 : परिवार की भूमिका	4
6	अध्याय 6 : Good Parenting के पाँच स्तंभ	5
7	अध्याय 7 : संवाद : बच्चों की सुरक्षा का सबसे बड़ा कवच	5
8	अध्याय 8 : डिजिटल युग की पैरेंटिंग	6
9	अध्याय 9 : किशोरावस्था को समझना	7
10	अध्याय 10 : बच्चों में चेतावनी संकेत पहचानना	8
11	अध्याय 11 : यदि बच्चा नशे के संपर्क में आ जाए तो क्या करें?	9
12	अध्याय 12 : परिवार और विद्यालय की साझेदारी	9
13	अध्याय 13 : अभिभावकों के लिए 25 व्यवहारिक सुझाव	10
14	अध्याय 14 : परिवार संकल्प पत्र	11
15	अध्याय 15 : निष्कर्ष	12

www.loksankalp.org

1 अध्याय 1 : भूमिका

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे सफल, स्वस्थ और खुशहाल जीवन जिएँ।

लेकिन आज का समय पहले की तुलना में कहीं अधिक जटिल है।

बच्चे केवल परिवार और विद्यालय से ही प्रभावित नहीं होते, बल्कि—

सोशल मीडिया, **इंटरनेट,** **मित्र समूह,** **मनोरंजन उद्योग,** **ऑनलाइन गेम,** **विज्ञापन संस्कृति,**

भी उनके विचारों और व्यवहारों को प्रभावित करते हैं।

ऐसे समय में केवल अच्छी शिक्षा पर्याप्त नहीं है।

अच्छी परवरिश (Good Parenting) पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गई है।

नशे की समस्या और परिवार

अक्सर जब कोई युवा नशे की गिरफ्त में आता है तो समाज सबसे पहले उसे दोष देता है।

लेकिन लोकसंकल्प एक अलग प्रश्न पूछता है—

"क्या हम अपने बच्चों को इतना समय, संवाद और मार्गदर्शन दे पा रहे हैं कि वे गलत रास्तों से बच सकें?"

अधिकांश मामलों में नशे की शुरुआत जिज्ञासा, दबाव, अकेलेपन या गलत संगति से होती है।

यदि परिवार मजबूत हो तो इन जोखिमों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

www.loksankalp.org

2 अध्याय 2 : Good Parenting क्यों आवश्यक है?

Good Parenting का अर्थ केवल बच्चे को भोजन, कपड़े और शिक्षा देना नहीं है।

इसका अर्थ है—

- भावनात्मक सुरक्षा देना
- जीवन मूल्य सिखाना
- आत्मविश्वास विकसित करना
- निर्णय क्षमता विकसित करना
- चुनौतियों का सामना करना सिखाना

एक महत्वपूर्ण सत्य

बच्चे वही नहीं सीखते जो हम कहते हैं।

वे वह सीखते हैं जो हम करते हैं।

यदि परिवार में—

- ✓ सम्मानजनक संवाद है
- ✓ अनुशासन है
- ✓ विश्वास है
- ✓ स्वस्थ जीवन शैली है

तो बच्चे भी इन्हीं मूल्यों को अपनाते हैं।

3 अध्याय 3 : बदलता समाज और बदलती चुनौतियाँ

आज के बच्चे और युवा जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, वे पहले की पीढ़ियों से अलग हैं।

1 सोशल मीडिया का दबाव

आज तुलना (Comparison) जीवन का हिस्सा बन गई है।

दूसरों की सफलता देखकर कई बच्चे स्वयं को कमतर समझने लगते हैं।

2 त्वरित सफलता की संस्कृति

आज हर चीज तुरंत चाहिए—

सफलता | पैसा | लोकप्रियता | मनोरंजन

यह प्रवृत्ति धैर्य और मेहनत की संस्कृति को कमजोर करती है।

3 पारिवारिक संवाद में कमी

परिवार साथ रहते हुए भी अक्सर अलग-अलग स्क्रीन में व्यस्त रहता है।

संवाद कम हो रहा है।

4 मानसिक तनाव

परीक्षा, करियर, प्रतियोगिता और सामाजिक अपेक्षाएँ बच्चों पर दबाव बढ़ाती हैं।

5 नशे की आसान उपलब्धता

तंबाकू उत्पादों से लेकर नए सिंथेटिक ड्रग्स तक, कई प्रकार के जोखिम युवाओं तक पहुँच रहे हैं।

www.loksankalp.org

4 अध्याय 4 : बच्चे नशे की ओर क्यों आकर्षित होते हैं?

लोकसंकल्प के अनुसार अधिकांश बच्चे या युवा नशा "बुरा बनने" के लिए नहीं करते।

वे अक्सर किसी आवश्यकता, दबाव या भ्रम के कारण इसकी ओर बढ़ते हैं।

प्रमुख कारण

जिज्ञासा

"एक बार करके देखते हैं।"

मित्रों का दबाव

"सब कर रहे हैं, मैं क्यों नहीं?"

तनाव

"इससे तनाव कम होता है।"

अकेलापन

भावनात्मक खालीपन कई बार जोखिमपूर्ण व्यवहारों को जन्म देता है।

पहचान की तलाश

कुछ युवा नशे को आधुनिकता या परिपक्वता का प्रतीक मान लेते हैं।

सामाजिक स्वीकृति

जब परिवार और समाज स्वयं कुछ नशों को सामान्य मानते हैं तो जोखिम बढ़ जाता है।

5 अध्याय 5 : परिवार की भूमिका

परिवार बच्चे का पहला विद्यालय है।

और माता-पिता उसके पहले शिक्षक।

परिवार क्या दे सकता है?

सुरक्षा

प्रेम

अनुशासन

मार्गदर्शन

जीवन मूल्य

यदि परिवार मजबूत है तो बाहरी जोखिमों का प्रभाव काफी कम हो जाता है।

6 अध्याय 6 : Good Parenting के पाँच स्तंभ

www.loksankalp.org

1 समय

बच्चों को पैसे से अधिक समय चाहिए।

प्रतिदिन कम से कम कुछ समय केवल बच्चों के लिए रखें।

2 संवाद

बच्चे से केवल पढ़ाई की बात न करें।

उसके विचार, मित्र, भावनाएँ और सपने भी जानें।

3 विश्वास

ऐसा वातावरण बनाएं जहाँ बच्चा अपनी समस्या खुलकर बता सके।

4 अनुशासन

स्पष्ट नियम और सीमाएँ आवश्यक हैं।

अनुशासन का अर्थ कठोरता नहीं, निरंतरता है।

5 उदाहरण

यदि माता-पिता स्वयं स्वस्थ व्यवहार अपनाते हैं तो बच्चों पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है।

Good Parenting सूत्र

समय + संवाद + विश्वास + अनुशासन + उदाहरण = मजबूत परिवार

7 अध्याय 7 : संवाद : बच्चों की सुरक्षा का सबसे बड़ा कवच

संवाद क्यों आवश्यक है?

कई अभिभावक अपने बच्चों से प्रेम तो बहुत करते हैं, लेकिन उनसे खुलकर बात नहीं कर पाते।

वे बच्चों की पढ़ाई, अंक और अनुशासन की चिंता तो करते हैं, परन्तु उनकी भावनाओं, मित्रों, डर, तनाव और सपनों को जानने का पर्याप्त प्रयास नहीं करते।

जब संवाद कम होता है तो बच्चे अपने प्रश्नों के उत्तर कहीं और खोजने लगते हैं—

मित्रों से | **सोशल मीडिया से** | **इंटरनेट से** | **गलत संगति से**

और कई बार यही स्थिति उन्हें जोखिमपूर्ण व्यवहारों की ओर ले जाती है।

बच्चे को क्या चाहिए?

हर बच्चा चाहता है कि—

- ✔ उसे सुना जाए।
- ✔ उसकी भावनाओं को समझा जाए।
- ✔ उसके प्रश्नों का सम्मान हो।
- ✔ उसे केवल आदेश नहीं, मार्गदर्शन मिले।

संवाद के पाँच स्वर्णिम नियम

1 सुनिए अधिक, बोलिए कम

अधिकांश माता-पिता समाधान देने में जल्दी करते हैं।

लेकिन बच्चे को पहले सुने जाने की आवश्यकता होती है।

2 निर्णयात्मक भाषा से बचें

गलत:

“तुम हमेशा गलत करते हो।”

“तुम्हारी संगत खराब है।”

बेहतर:

“मुझे इस बात की चिंता है, क्या हम इस पर बात कर सकते हैं?”

3 प्रतिदिन संवाद का समय तय करें

प्रतिदिन 15–20 मिनट का गुणवत्तापूर्ण संवाद कई समस्याओं को जन्म लेने से पहले रोक सकता है।

4 तुलना न करें

“देखो शर्मा जी का बेटा…”

ऐसी तुलना बच्चों का आत्मविश्वास कम करती है।

5 विश्वास का वातावरण बनाएं

यदि बच्चा गलती होने पर भी सच बता सके, तो परिवार सही दिशा में है।

8 अध्याय 8 : डिजिटल युग की पैरेंटिंग

नई पीढ़ी, नई दुनिया

आज का बच्चा डिजिटल दुनिया में जन्म ले रहा है।

मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया उसके जीवन का हिस्सा हैं।

इनसे पूरी तरह दूर रखना न तो संभव है और न ही आवश्यक।

आवश्यक है—संतुलित और जिम्मेदार उपयोग।

डिजिटल दुनिया के अवसर

- ✔ नई जानकारी
- ✔ ऑनलाइन शिक्षा
- ✔ कौशल विकास
- ✔ रचनात्मकता
- ✔ वैश्विक संपर्क

www.loksankalp.org

डिजिटल दुनिया के खतरे

- ✗ स्क्रीन की लत
- ✗ साइबर बुलिंग
- ✗ भ्रामक जानकारी
- ✗ अश्लील सामग्री
- ✗ ऑनलाइन ठगी
- ✗ नशे और हिंसा का महिमामंडन

डिजिटल पैरेंटिंग के दस सूत्र

1 स्वयं उदाहरण बनें

यदि माता-पिता हर समय मोबाइल में व्यस्त रहेंगे तो बच्चे भी वही करेंगे।

2 स्क्रीन टाइम के नियम बनाएं

परिवार के साझा नियम होने चाहिए।

3 भोजन के समय मोबाइल मुक्त वातावरण

कम से कम एक समय पूरा परिवार साथ बैठे।

4 बच्चों के ऑनलाइन मित्रों को जानें

यह निगरानी नहीं, सुरक्षा है।

5 डिजिटल संवाद बनाए रखें

बच्चों से पूछें—

> **आज आपने ऑनलाइन क्या नया सीखा?**

6 निजी जानकारी साझा न करने की शिक्षा दें

7 रात में मोबाइल उपयोग सीमित करें

8 ऑनलाइन और ऑफलाइन जीवन में संतुलन रखें

9 सकारात्मक सामग्री को बढ़ावा दें

10 तकनीक को साधन बनाएं, जीवन नहीं

9 अध्याय 9 : किशोरावस्था को समझना

किशोरावस्था क्या है?

लगभग 10 से 19 वर्ष की आयु का समय किशोरावस्था कहलाता है।

यह जीवन का सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन काल है।

इस आयु में क्या बदलता है?

शारीरिक परिवर्तन

भावनात्मक परिवर्तन

सामाजिक परिवर्तन

www.loksankalp.org

मानसिक विकास

किशोर क्या चाहते हैं?

- ✔ सम्मान
- ✔ पहचान
- ✔ स्वतंत्रता
- ✔ मित्रता
- ✔ अवसर

अभिभावक क्या करें?

आदेश कम, संवाद अधिक

नियंत्रण कम, मार्गदर्शन अधिक

आलोचना कम, प्रोत्साहन अधिक

सबसे बड़ी भूल

किशोर को बच्चा समझना।

और दूसरी बड़ी भूल—

- उसे पूरी तरह वयस्क समझ लेना।
- संतुलन आवश्यक है।

www.loksankalp.org

10 अध्याय 10 : बच्चों में चेतावनी संकेत पहचानना

सभी बदलाव नशे के संकेत नहीं होते।

लेकिन कुछ संकेतों पर ध्यान देना आवश्यक है।

व्यवहारिक संकेत

अचानक चिड़चिड़ापन

झूठ बोलना बढ़ना

परिवार से दूरी

असामान्य गुस्सा

सामाजिक संकेत

मित्र समूह का अचानक बदलना

घर से बाहर अधिक समय बिताना

गतिविधियों में रुचि कम होना

शैक्षणिक संकेत

पढ़ाई में गिरावट

विद्यालय से अनुपस्थिति

अनुशासन संबंधी समस्याएँ

शारीरिक संकेत

लाल आँखें

असामान्य थकान

भूख में बदलाव

व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी

महत्वपूर्ण बात

संदेह होने पर घबराएँ नहीं।

संवाद शुरू करें।

11 अध्याय 11 : यदि बच्चा नशे के संपर्क में आ जाए तो क्या करें?

सबसे पहले—

- घबराएँ नहीं।
- क्रोध में प्रतिक्रिया न दें।
- क्या न करें?

✗ मारपीट

✗ अपमान

✗ सार्वजनिक शर्मिंदगी

✗ रिश्तों को तोड़ना

www.loksankalp.org

क्या करें?

1. **शांत रहें**
2. **पूरी जानकारी समझें**
3. **संवाद करें**
4. **विशेषज्ञ सहायता लें**
5. **सकारात्मक वातावरण दें**
6. **नियमित निगरानी रखें**

याद रखें

नशे की समस्या का समाधान दंड नहीं, सहयोग है।

12 अध्याय 12 : परिवार और विद्यालय की साझेदारी

बच्चे के भविष्य की संयुक्त जिम्मेदारी

क्यों आवश्यक है साझेदारी?

एक बच्चा दिन का कुछ समय विद्यालय में और शेष समय परिवार में बिताता है।

यदि परिवार और विद्यालय अलग-अलग दिशा में काम करेंगे तो बच्चे को मिश्रित संदेश मिलेंगे।

लेकिन यदि दोनों मिलकर काम करें तो बच्चे का विकास अधिक प्रभावी होगा।

विद्यालय क्या दे सकता है?

- ✔ ज्ञान
- ✔ अनुशासन
- ✔ जीवन कौशल
- ✔ सकारात्मक गतिविधियाँ
- ✔ प्रेरणा
- ✔ मार्गदर्शन

परिवार क्या दे सकता है?

- ✔ भावनात्मक सुरक्षा
- ✔ जीवन मूल्य
- ✔ व्यवहारिक शिक्षा
- ✔ निगरानी
- ✔ प्रेरणा

मिलकर क्या किया जा सकता है?

नियमित संवाद

अभिभावक केवल परीक्षा परिणाम के समय विद्यालय न जाएँ।

बच्चों की प्रगति पर चर्चा

केवल अंक नहीं, व्यवहार और व्यक्तित्व पर भी बात हो।

नशामुक्ति एवं जीवन कौशल कार्यक्रम

विद्यालय और परिवार मिलकर कार्यक्रम आयोजित करें।

www.loksankalp.org

सामुदायिक गतिविधियाँ

वृक्षारोपण

खेल प्रतियोगिताएँ

पुस्तक पठन

सामाजिक सेवा

इनसे बच्चों को सकारात्मक दिशा मिलती है।

लोकसंकल्प का संदेश

“बच्चे को सफल बनाने के लिए विद्यालय और परिवार दोनों को साझेदार बनना होगा।”

13 अध्याय 13 : अभिभावकों के लिए 25 व्यवहारिक सुझाव

1. **प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट बच्चे से बात करें।**
2. **बच्चे की बात बीच में न काटें।**
3. **तुलना से बचें।**
4. **स्वयं नशामुक्त जीवन का उदाहरण प्रस्तुत करें।**
5. **बच्चों के मित्रों को जानें।**
6. **उनके सपनों और रुचियों को समझें।**
7. **भोजन कम से कम एक समय साथ करें।**

8 बच्चों को सम्मानपूर्वक संबोधित करें।

9 गलती पर अपमानित न करें।

10 अच्छे कार्यों की प्रशंसा करें।

11 घर में सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें।

12 बच्चों को निर्णय लेने के छोटे अवसर दें।

13 खेल और शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करें।

14 पुस्तक पढ़ने की आदत विकसित करें।

15 मोबाइल उपयोग के स्पष्ट नियम बनाएं।

16 बच्चों की गोपनीयता का सम्मान करें।

17 डर नहीं, विश्वास का वातावरण बनाएं।

18 कठिन विषयों पर भी खुलकर बात करें।

19 तनाव के संकेतों को पहचानें।

20 जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ सहायता लेने में संकोच न करें।

21 बच्चों को परिवार के निर्णयों में शामिल करें।

22 सामाजिक सेवा गतिविधियों से जोड़ें।

23 बच्चों के सामने किसी का अपमान न करें।

24 स्वयं सीखने की आदत बनाए रखें।

25 हर दिन बच्चे को यह महसूस कराएँ कि वह आपके लिए महत्वपूर्ण है।

स्वर्णिम सूत्र

> “अच्छे माता-पिता पूर्ण नहीं होते, लेकिन वे अपने बच्चों के लिए उपलब्ध होते हैं।”

14 अध्याय 14 : परिवार संकल्प पत्र

हमारा परिवार संकल्प लेता है कि—

हम अपने घर को प्रेम, विश्वास और संवाद का केंद्र बनाएँगे।

हम बच्चों को भय नहीं, सहयोग का वातावरण देंगे।

हम अपने परिवार में किसी भी प्रकार के नशे को प्रोत्साहित नहीं करेंगे।

हम बच्चों के सामने स्वस्थ एवं जिम्मेदार व्यवहार प्रस्तुत करेंगे।

हम मोबाइल और डिजिटल माध्यमों का संतुलित उपयोग करेंगे।

www.loksankalp.org

हम बच्चों की शिक्षा के साथ उनके चरित्र और व्यक्तित्व विकास पर भी ध्यान देंगे।

हम तनाव, असफलता और चुनौतियों पर खुलकर चर्चा करेंगे।

हम अपने परिवार को नशामुक्त, सकारात्मक और संस्कारित परिवार बनाने का प्रयास करेंगे।

परिवार का मंत्र

> **“संवाद हमारा संस्कार, विश्वास हमारी शक्ति और नशामुक्त जीवन हमारी पहचान।”**

परिवार के हस्ताक्षर

परिवार प्रमुख	....
माता	....
पिता	....
अन्य सदस्य	....
तिथि	....

www.loksankalp.org

15 अध्याय 15 : निष्कर्ष

नशामुक्त समाज की पहली पाठशाला – परिवार

जब भी समाज किसी बड़ी समस्या का समाधान खोजता है, उसे अंततः परिवार तक लौटना पड़ता है।

नशे की समस्या भी इसका अपवाद नहीं है।

कानून आवश्यक हैं।

उपचार आवश्यक है।

विद्यालय आवश्यक हैं।

लेकिन सबसे स्थायी परिवर्तन परिवार से ही आता है।

एक महत्वपूर्ण प्रश्न

यदि कोई बच्चा प्रतिदिन यह देखता है कि—

- उसके माता-पिता उसे सुनते हैं,
- उसकी भावनाओं का सम्मान करते हैं,
- घर में संवाद है,
- घर में नशे को सम्मान नहीं मिलता,
- घर में सकारात्मक वातावरण है,

तो उसके गलत रास्तों पर जाने की संभावना स्वतः कम हो जाती है।

लोकसंकल्प का विश्वास

नशामुक्त समाज का निर्माण केवल नशे का विरोध करके नहीं होगा।

यह होगा—

- ✔ मजबूत परिवारों से
- ✔ जागरूक अभिभावकों से
- ✔ संवेदनशील शिक्षकों से
- ✔ आत्मविश्वासी युवाओं से
- ✔ सकारात्मक समुदायों से

लोकसंकल्प परिवार घोषणा

हम यह स्वीकार करते हैं कि बच्चों का भविष्य केवल विद्यालय या सरकार की जिम्मेदारी नहीं है। यह हमारी साझा जिम्मेदारी है।

हम अपने परिवार को—

नशामुक्त, **संवादपूर्ण,** **संस्कारित,** **जिम्मेदार,** **सकारात्मक,** **बनाने का प्रयास करेंगे।**

हम अपने बच्चों को केवल सफल नहीं, बल्कि संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाने का संकल्प लेते हैं।

अंतिम संदेश

> **“यदि हम बच्चों को समय देंगे, तो उन्हें नशे से बचाने के लिए भविष्य में बहुत कम समय लगाना पड़ेगा।”**

> **“अच्छी परवरिश केवल एक परिवार नहीं बदलती, वह आने वाली पीढ़ियों का भविष्य बदल देती है।”**

www.loksankalp.org

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

www.loksankalp.org

loksankalp.org · X @loksankalp26 · Facebook /LokSankalp26 · Instagram @loksankalp26

वेबसाइट पर जाने के लिए स्कैन करें

loksankalp.org

द्वारा

प्रोफ़ेसर श्यामसुन्दर ज्याणी

(संयुक्त राष्ट्र द्वारा भूमि संरक्षण के सर्वोच्च सम्मान "लैंड फॉर लाइफ अवार्ड" से सम्मानित)

संयोजक

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र
राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर

www.familialforestry.org
X: @habitathealer · F: @habitathealer · Insta: @habitat_healer

पुस्तिका डिज़ाइन : Communication Department, Familial Forestry Mission

copyright loksankalp.org